

Nah&Frisch

Professional

Frühlingsalat mit Filetstreifen

Hauptspeise

Fleischgerichte

Frühling

Kalorienarm

Low Carb

ZUBEREITUNG 

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Karotten und Radieschen in dünne Streifen bzw. Scheiben schneiden, Tomaten halbieren. Die Dressingzutaten mixen, mit den Tomaten, Karotten und Radieschen vermischen und etwas ziehen lassen. Salat und Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Filet in Streifen schneiden und in heißem Öl kurz von allen Seiten anbraten.

Salat und Spinat und zu dem Tomatensalat geben und vermischen. Den Salat auf den Telleren anrichten und die Filetstreifen darauf legen.



ZUTATEN 

2 Karotten

1 Bund Radieschen

200 g Kirschtomaten

100 g Eichblattsalat

200 g Baby Spinat Blätter

400 g Rinderfilet

2 EL Öl

Dressing

4 EL weißen Balsamico

5 EL Olivenöl

1 TL Honig

Salatkräuter

Salz

Pfeffer